

Medgeneracijski center,

ki se nahaja v prostorih Doma upokojencev
Idrija, d.o.o., na Arkovi 4, Idrija

vse občane občin Idrija in Cerklje

v mesecu januarju **2019** vabi s sledečim
programom

JANUAR 2019

3.1.2019 ob 9.30 – 10.30h



VADBA ZA DUŠO IN TELO

Če hodite k telovadbi, kjer poskakujete, se potite... in pri tem uživajte, potem je to prava telovadba za vas. Če pa hodite k telovadbi, ker veste, da je to zdravo, ker je prav, da nekaj naredite za svoje telo, ampak sploh ne uživajte pri tem, imate občutek, da se preveč izčrpavate, se utrudite... potem je MOJA VADBA pravi naslov za vas. Pri moji vadbi boste naredili vse, kar potrebuje vaše telo in duša. Telo vam bo hvaležno, mišice vam bodo hvaležne, duša vam bo skakala od veselja in komaj boste čakali, da pridete na naslednjo uro, ker...TO JE TELOVADBA ZA DUŠO IN TELO.

»A veš Zumra, da prav čutim da mi je telo hvaležno.. in duša!« (ena od mojih udeleženk)

Vadba je sestavljena iz vaj za raztezanje in posebnih vaj za hrbtenico, ter sproščanja. Primerna je za mlade kot malo manj mlade ☺.

Redna vadba je nujno potrebna za zdravje in vitalnost v vseh življenjskih obdobjih. Nikoli ni prepozno saj usmerjena gibalna dejavnost ohranja mišično maso, kostno gostoto, vzdržuje in izboljšuje telesno kondicijo ter pospešuje presnovo.

Vadba se bo izvajala:

PONEDELJEK in ČETRTEK dopoldan ob 9.30 uri
PETEK popoldan ob 17.30 uri

Prispevek na udeleženca vadbe mesečno znaša 30€ za 2 obiska na teden ali 15€ za en obisk na teden.

Vadbo vodi **Zumra Ćoralić**, AFP osebna fitness trenerka.

Obvezne prijave na tel: 041 429 437 ali e-mail:
ustvari.svojo.pot@gmail.com

4.1.2019 ob 10 – 11h



BEBIONIKA – VADBA ZA DOJENČKE

V Medgeneracijskem centru ponovno poteka vadba namenjeno vsem mamiciam ali očkom z dojenčki, kjer se boste spoznali z osnovami rokovanja, dvig in odlaganje dojenčka, obračanje na trebušček in hrbet, ogrevalne vaje.

Vadba poteka 60 min, zajema 4 obiske po 60 EUR.

Anastasia Preložnik je z vodenjem začela po rojstvu hčerke leta 2006. Vadbo za dojenčke je v teh letih obiskalo že veliko število mamic, ki so po vadbi opazile ogromen napredek v motoriki in splošnem razvoju otroka. Anastasia se je za to vrste vadbe izobraževala v Moskvi, že vrsto let pa kot učitelj kundalini joga vodi tudi jogo za nosečnice, poporodno jogo in je prvi v Sloveniji certificiran inštruktor Baby Yoge.

Razen vadbe za dojenčke ponuja tudi svetovanja in predavanja na temo zgodnjega razvoja otroka.

Vadba za dojenčke BEBIONIKA

Otrok ima že od rojstva naprej potrebo po gibanju, ki mu ga moramo starši omogočiti, ravno tako, kot tudi potrebo po hrani, higieni ali komunikaciji.

Vaje, ki jih izvajamo na vadbi, dajo otrokom, ob raznovrstnih gibalnih izkušnjah, tudi več drugih pozitivnih učinkov:

- Poglobljajo dihanje in izboljšajo prekrvavitev vseh tkiv telesa
- Izboljšajo prebavo
- Uravnovežijo mišični tonus
- Spodbujajo gibalni razvoj otroka.
- Vzbudijo ogromno dražljajev živčnemu sistemu, s čimer močno spodbujajo razvoj otroka
- Izboljšajo komunikacijo med starši in otroci, saj komunikacija pri tej starosti poteka preko dotika.

Na vadbo vabljeni z dojenčki od 1. meseca naprej (NEKOBACAČKI), v kolikor bo dovolj tudi KOBACAČKOV (od nekje 8.meseca naprej) pa bomo uvedli tudi drugo skupino ob udeležbi vsaj 5 mamic.

Vadba bo potekala v prostoru Medgeneracijskega centra v Domu upokoencev Idrija.

Obvezne prijave zbiramo na GSM 041 430 581 (Nina Trček) ali e -pošto: medgeneacijski.center@duidrija.si

4.1.2019 ob 19 – 20h



GONG ZVOČNA KOPEL

ZVOČNA GONG KOPEL je meditacijsko sprostitvena tehnika, ki pomaga pri umirjanju uma in sproščanju stresa iz telesa. Poleg gonga se uporabljajo tudi drugi inštrumenti in sicer glas, tibetanska pojoča posoda, kristalna kvarčna skleda, šruti, didgeredoo, tingša, boben, ropotuljica, vetrni zvonovi .

IZVAJANJE:

Na zvočno kopel po navadi prinesemo podlogo za ležanje, deko ali spalno vrečo, kaj za pod glavo ter vodo. Običajno ležimo, sicer pa je najbolj pomembno, da se namestimo v sebi najbolj udoben položaj.

Izvajata: **Petra in Urban**

Zaželeni prostovoljni prispevki.

Gong zvočna kopel se bo izvajala v **Medgeneracijskem prostoru** v Domu upokojencev Idrija.

Število mest je omejeno, prijave zbiramo na GSM 041 430 581 (Nina Trček) ali e -pošto: medgeneracijski.center@duidrija.si

7.1.2019 ob 19 – 20h



VISOKO INTENZIVNA VADBA Z BARBARO IN JERNEJEM

Vadba je sestavljena iz ogrevanja, kardio vaj in stabilizacijskih vaj (za moč).

Je aerobna vadba ali kombinacija aerobne in anaerobne vadbe. Je dokazano bistveno bolj učinkovita od običajnega kardio treninga, saj hitreje dvigne srčni utrip, bolj pospeši metabolizem in močneje kuri maščobo. Gre za krajše vaje (intervale) z zelo visoko intenziteto, ki se jih izvaja stoje in na tleh. Uporabljate lastno težo. Visoko intenzivna vadba hkrati krepi vaše srce, okrepi mišice in poveča vašo vzdržljivost, zato je najboljša kombinacija za zdravo in fit telo!

Vadba predvideva izvajanje vaj, kot so npr. tek, poskoki, počepi, vojaške sklece in podobno pri najvišji možni intenziteti. To v praksi pomeni, da nekaj sekund izvajate vaje do svojih maksimalnih zmogljivosti, potem pa nekaj sekund izvajate bolj umirjene vaje ali počivate.

Vadbo vodita **inštruktorja Barbara in Jernej Šemrov**, vaditelja nordijske hoje in teka ter teka na smučeh.

Vadba poteka:

- **PONEDELJEK in SREDA od 19 – 20ure**

Cena mesečne vadbine znaša za dva obiska tedensko **38 EUR** in cena mesečne vadbine za 1 obisk na teden je **22 EUR**.

Vadnino se plačuje mesečno.

S seboj imejte vadbena podloga, pijačo, brisačo in bodite oblečeni v športna oblačila.

ŠE MOŽNE PRIJAVE!

Obvezne prijave na tel: Barbara (031 840 028) ali Jernej (041 555 122)

7.1.2019 ob 18 – 19h



SKUPINSKO TAPKANJE

Vam je tapkanje všeč, pa se ne morete spraviti k tapkanju? Ne veste točno, kaj bi sploh tapkali...? Vam je v skupini lažje?

Na skupinskih tapkanjih bomo tapkali skupaj. Tapkali bomo na tisto, kar nas trenutno najbolj obremenjuje, na predlagane teme... tokrat **KAKO SI POMAGATI PRI URESNIČEVANJU NOVOLETNIH ZAOBLJUB.**

Metoda EFT je preprost način, kako si v stresnih, čustvenih situacijah pomagata sami. Spada med tako imenovane meridianske energijske tehnike. S tapkanjem po določenih akupresurnih točkah telesu omogočite, da poišče in odpravi vzrok težave, ki se skriva v vašem nezavednem. Postane pa lahko tudi vaše močno orodje za pozitivne in trajne osebne spremembe.

Skupinska tapkanja so namenjena vsem, ki bi želeli tapkati in so **brezplačna.**

Za vse ki niste še slišali za EFT in še nikoli niste tapkali, bo kratek uvod v EFT ob 17.30.

S sabo prinesite flaško z vodo!

Skupinska tapkanja vodi Mojca L.Portir (EFT izvajalka 2.stopnje po AAMET)



Obvezne prijave na GSM 041 430 581 (Nina Trček)
ali e -pošto: medgeneracijski.center@duidrija.si

7.1.2019 ob 19 – 20h



**EFT in hujšanje
ali**

ZAKAJ BI TAPKALI, ČE ŽELIMO SAMO HITRO SHUJŠATI?

PREDSTAVITEV 10 – tedenske delavnice hujšanja:

Se vam zdi mogoče, da je možno shujšati brez odrekanja in trpljenja in je hujšanje lahko celo prijetno? Shujševalni programi navadno ne raziskujejo globljih prepričanj in čustev, ki nas slej ko prej vodijo k starim navadam in posledično ponovnemu nabiranju kilogramov. In začarane krog se spet zavrti.

S tapkanjem, ki je poglavitni del **6-ih priporočenih smernic** tega programa, pa omilimo stres in naša negativna prepričanja, ki jih imamo o sebi, svojem telesu in hujšanju. S stimuliranjem akupunkturnih točk in hkratnem ozaveščanjem naših negativnih čustev, namreč umirimo del limbičnih možganov - amigdalo, ki je kriva za naše nenehno stresno odzivanje in omogočimo telesu, da se lahko vrne v sproščeno stanje. Stres pa je skoraj nepremagljiv dejavnik pri hujšanju.

Vemo, da **hujšanje ne prinese več samozavesti; samozavest vodi k izgubi teže in bolj zdravemu telesu.** In ko se začnemo spet sprejemati take kot smo, bo hujšanje prijeten stranski učinek boljšega občutka o sebi. In tapkanje nam pri tem lahko izjemno pomaga.



Delavnica bo potem **vsak ponedeljek od 19.00 do 20.30. Začetek: 14.1.2019**

Trajala bo **10 tednov - skupaj 15 ur.** Potekala bo v omejeni skupini **največ 10 udeležencev.**

Delavnico bo vodila Mojca L.Portir (EFT izvajalka 2. Stopnje po AAMET)

*Predstavitev je **brezplačna.***

Obvezne prijave in ostale informacije na: **GSM 041 48 38 70 (Mojca)** ali e-pošti: lpmojca@gmail.com

<p>7.1.2019 ob 20 – 21h</p> 	<p style="text-align: center;">PILATES Z ANO</p> <p>Pilates je celostna telesna vadba, pri kateri je poudarek na težje dostopnih, manjših in šibkejših mišicah, ki pripomorejo k pravilni in zdravi telesni drži, krepitvi mišic in kardiovaskularnega sistema, izboljšani telesni pripravljenosti in koordinaciji, ter bolj poudarjenemu samozavedanju. Trening vključuje vaje za moč, raztezanje in dihanje. Vse vaje se izvajajo počasi in tekoče, z upoštevanjem pravilnega dihanja. (vir: https://sl.wikipedia.org/wiki/Pilates)</p> <p>Vadbo vodi Ana Bogataj, inštruktorica Pilatesa.</p> <p>Vadba bo potekala:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ob ponedeljkih od 20 – 21 ure v prostoru Medgeneracijskega centra Doma upokojencev Idrija - ob sredah od 20 – 21 ure v prostoru Medgeneracijskega centra <p>Cena mesečne vadbine za dva obiska tedensko je 38 EUR in cena mesečne vadbine za 1 obisk na teden je 22 EUR.</p> <p><i>S seboj imejte vadbeno podlogo in bodite oblečeni v udobna oblačila.</i></p> <p>Vadnino se plačuje mesečno in se v izjemnih primerih prenaša naprej v naslednji mesec.</p> <p>Še nekaj prostih mest!</p> <p>Število mest je omejeno, obvezne prijave zbiramo na GSM 031 246 481 ali e -pošto: alcangie@gmail.com</p>
<p>8.1.2019 ob 19 – 20h</p>	<p style="text-align: center;">JOGA</p> <p>Joga po sistemu JVVŽ (joga v vsakdanjem življenju) je pri posamezniku, ki ima gibalne težave, zelo učinkovit sistem, saj celostno obravnava nastalo situacijo. Vaje izboljšujejo počutje, tehnike sproščanja pa duhovno sprostijo. Lažje se soočamo z vsakodnevnim stresom, posledično se lažje soočimo z poklicnimi in družinskimi dolžnostmi.</p> <p>Na vadbi imejte armafleks in bodite oblečeni v udobna oblačila.</p> <p>Skupina je polna!</p>
<p>9.1.2019 ob 16.30 – 17.30h</p> 	<p style="text-align: center;">URICA ZA LJUDSKO PESEM</p> <p style="text-align: center;">Vodi gospa Majda Lužnik.</p> <p>Na druženju ob lepi ljudski pesmi se bomo srečevali <u>vsako sredo ob 16.30 uri</u>. Pridruži se nam lahko vsakdo, tudi tisti brez pevskega talenta, saj je glavni namen druženje ob pesmi, besedi, kitari in ob pravem vzdušju nas znajo zasrbeti tudi pete.</p> <p style="text-align: center;">Vabljeni, da se nam pridružite!</p> <p>Prepevamo in družimo se v prostoru Fizioterapije V Domu upokojencev Idrije.</p> <p>Prijave zbiramo na GSM 041 430 581 (Nina Trček) ali e -pošto: medgeneracijski.center@duidrija.si</p>

<p>9.1.2019 ob 17.30 - 18.30h</p> 	<p>V sodelovanju s Centrom za krepitev zdravja izvajamo:</p> <p style="text-align: center;">VARNA VADBA ZA NOSEČNICE</p> <p>Telesna vadba je koristna, zlasti blaga telesna vadba v nosečnosti, ki je lahko še posebej dobrodejna za zagotavljanje dobre telesne pripravljenosti. V obdobjih nosečniške utrujenosti vam lahko telesna vadba dejansko zagotovi več energije, moči in zagona za spopadanje z utrujenostjo.</p> <p>Vadba je namenjena vsem zdravim nosečnicam. Vabimo vse bodoče mamice, da se nam pridružite vsako sredo, ko bosta z vami diplomirana fizioterapevtka ter diplomirana kineziologinja.</p> <p>Vadba je brezplačna.</p> <p>Vadba poteka v prostoru Medgeneracijskega centra v Domu upokojencev Idrija.</p> <p>Obvezne prijave sprejemamo na CKZ 05-3734-222, na e-pošto: ckz@zd-idrija.si ali osebno v ginekološki ambulanti.</p>
<p>11.1.2019 ob 10 – 11h</p> 	<p style="text-align: center;">BEBIONIKA – VADBA ZA DOJENČKE</p> <p>Vodi Anastasia Preložnik.</p> <p>Obvezne prijave zbiramo na GSM 041 430 581 (Nina Trček) ali e -pošto: medgeneacijski.center@duidrija.si</p>
<p>15.1.2019 ob 16.45-18.45h</p>  	<p style="text-align: center;">DELAVNICA SAMOOBRAMBE – nadaljevanje začetne delavnice</p> <p>Vljudno vabljeni na delavnico, kjer se bomo naučili položajev, udarcev ter načinov kako varovati sebe in lasten (intimni) prostor z izredno preprostimi, učinkovitimi in uporabnimi tehnikami, brez nekoristnih in akrobatskih gibov/elementov. Kot zelo pomemben del bodo predstavljeni in prikazani različni vzorci obnašanja in pristopi potencialnih nadlegovalcev oz. nasilnežev ter kako reagirati. Vključena bo tudi verbalna samoobramba in popestritev s situacijskimi primeri. Delavnico bo vodil Aljoša Gorup, glavni inštruktor v Društvu naprednih obrambno–borilnih metod.</p> <p>Delavnica je brezplačna in jo omogoča RKS Območno združenje Idrija.</p> <p>Delavnica bo potekala v prostoru Medgeneracijskega centra v Domu upokojencev Idrija.</p> <p>Obvezne prijave zbiramo na GSM 041 430 581 (Nina Trček) ali e -pošto: medgeneracijski.center@duidrija.si</p>
<p>15.1.2019 ob 19 – 20h</p>	<p style="text-align: center;">JOGA</p> <p>Joga po sistemu JVVŽ (joga v vsakdanjem življenju) je pri posamezniku, ki ima gibalne težave, zelo učinkovit sistem, saj celostno obravnava nastalo situacijo. Vaje izboljšujejo počutje, tehnike sproščanja pa duhovno sprostijo. Lažje se soočamo z vsakodnevnim stresom, posledično se lažje soočimo z poklicnimi in družinskimi dolžnostmi.</p> <p>Na vadbi imejte armafleks in bodite oblečeni v udobna oblačila.</p> <p>Skupina je polna!</p>

16.1.2019 ob 16.30-17.30h



URICA ZA LJUDSKO PESEM

Vodi gospa **Majda Lužnik**.

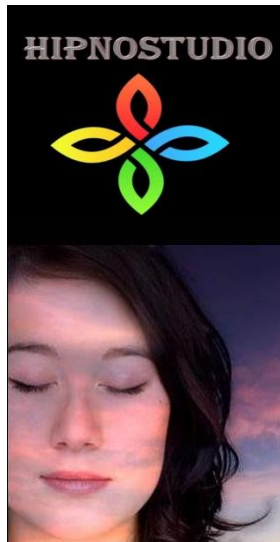
Na druženju ob lepi ljudski pesmi se bomo srečevali vsako sredo ob 16.30 uri. Pridruži se nam lahko vsakdo, tudi tisti brez pevskega talenta, saj je glavni namen druženje ob pesmi, besedi, kitari in ob pravem vzdušju nas znajo zasrbeti tudi pete.

Vabljeni, da se nam pridružite!

Prepevamo in družimo se v **prostoru Fizioterapije** V Domu upokojencev Idrije.

Prijave zbiramo na GSM 041 430 581 (Nina Trček) ali e-pošto: medgeneracijski.center@duidrija.si

17.1.2019 ob 19 – 20.30h



OPUSTIMO KAJENJE S POMOČJO HIPNOZE

»Najlažji način, da postaneš srečen je, da se znebiš vsega kar te onesrečuje!«

S kajenjem ne škoduješ samo sebi temveč tudi vsem, ki te imajo radi. Večina kadilcev bi z veseljem prenehala kaditi. Tudi smiselno je.

Ampak če večina kadilcev želi prenehati kaditi in imajo številne razloge, ki jih vodijo k temu, kaj jih sploh omejuje, da tega ne storijo???

Razlog je zelo preprost. Zasvojenost z nikotinom je globoko ukoreninjena v našem podzavestnem umu. Stres, obrok, odmor, kava, ... vse to sproži misli, ki povzročajo željo in hrepenenje po cigareti. Kaj pa če bi lahko »izklopili« ta glas v naši glavi? Morda preusmerili podzavestno misel o potrebi po kajenju?

S pomočjo hipnoze, ki jo izvaja hipnoterapevt, lahko kadilec na zelo preprost način začne razpletati in utišati podzavestne misli, ki ohranjajo zasvojenost.

Zasvojenost z nikotinom ohranjajo samo naše podzavestne misli. Ta mentalna bitka tudi pojasnjuje, zakaj je večina pripomočkov za opustitev kajenja (nikotinski obliži, nikotinske tablete, žvečilni gumi z nikotinom...) večinoma neučinkovitih. Taka terapija odpravlja sicer samo »fizične želje«, toda tisti duševni napad ali nemir, tiste podzavestne misli, ki nam pravijo, naj vzamemo cigareto, pa so še vedno zelo trdno zakoreninjene v naši podzavesti.

Ključ za opustitev kajenja je torej neodzivnost dražljajev, ki ohranjajo odvisnost.

Hipnoza nam pomaga spremeniti ali pa celo odstraniti te miselne procese. V stanju hipnoze je vaš um veliko bolj odprt za predloge. Presežemo pa kritični faktor zavednega duha- dela uma, ki nenehno išče razloge, ostati kadilec. Torej hipnoza deluje na način, da našim glavam zagotavlja nove, natančnejše informacije o kajenju.

*Prispevek na udeleženca delavnice znaša **20 eur** za dve srečanji.*

Število mest je omejeno, obvezne prijave zbiramo na
GSM: 041 430 581 ali e-pošto: medgeneracijski.center@duidrija.si

18.1.2019 ob 10 – 11h



BEBIONIKA – VADBA ZA DOJENČKE

Vodi **Anastasia Preložnik**.

Obvezne prijave zbiramo na GSM 041 430 581 (Nina Trček) ali e -pošto: medgeneracijski.center@duidrija.si

21.1.2019 ob 18 – 19h



SKUPINSKO TAPKANJE

Vam je tapkanje všeč, pa se ne morete spraviti k tapkanju? Ne veste točno, kaj bi sploh tapkali...? Vam je v skupini lažje?

Na skupinskih tapkanjih bomo tapkali skupaj. Tokratna tema:
KAKO OPUSTITI NEGATIVNE VZORCE.

Metoda EFT je preprost način, kako si v stresnih, čustvenih situacijah pomagata sami. Spada med tako imenovane meridianske energijske tehnike. S tapkanjem po določenih akupresurnih točkah telesu omogočite, da poišče in odpravi vzrok težave, ki se skriva v vašem nezavednem. Postane pa lahko tudi vaše močno orodje za pozitivne in trajne osebnostne spremembe.

Skupinska tapkanja so namenjena vsem, ki bi želeli tapkati in so **brezplačna**.

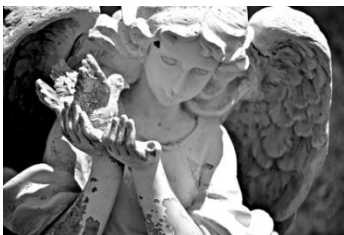
Za vse ki niste še slišali za EFT in še nikoli niste tapkali, bo kratek uvod v EFT ob 17.30. S sabo prinesite flaško z vodo!

Skupinska tapkanja vodi Mojca L.Portir (EFT izvajalka 2.stopnje po AAMET)



Obvezne prijave na GSM 041 430 581 (Nina Trček) ali e -pošto: medgeneracijski.center@duidrija.si

22.1.2019 ob 17.30 – 19h



ANGELSKA MEDITACIJA

Pozdravljene angelske dušice,



pa ga imamo! Novo leto, nove poti, novi cilji in nove zmage. Zato se spodobi, da naše meditacije začnemo z angelom rojstva. Skupaj z angelsko terapevtko **Nino Sterle** bomo med nas povabile nadangela Gabriela. Njegovo poslanstvo je, da nam pomaga pri pomembnih korakih v življenju in svetuje v katero smer naj gremo. Kam naj bo usmerjen naš fokus ter vložena trud, volja, moč in energija. Prinaša vibracijo novega, drugačnega ali pa podpre obstoječe stanje, če je v naše najvišje dobro. Najbolj odprtim in pripravljenim dušicam pa prišepne informacije glede njihovega življenjskega poslanstva. Ne pozabite na ležalko, dekico in kaj mehkega za pod glavo.

Veselimo se srečanja z vami!

*Cena na udeleženca meditacije je **15 eur**.*

Meditacija bo potekala v **prostoru Fizioterapije** v Domu upokojencev Idrija.

Prijave zbiramo na GSM 041 430 581 (Nina Trček) ali e -pošto: medgeneracijski.center@duidrija.si

<p>22.1.2019 ob 19 – 20h</p>	<p style="text-align: center;">JOGA</p> <p>Joga po sistemu JVVŽ (joga v vsakdanjem življenju) je pri posamezniku, ki ima gibalne težave, zelo učinkovit sistem, saj celostno obravnava nastalo situacijo. Vaje izboljšujejo počutje, tehnike sproščanja pa duhovno sprostijo. Lažje se soočamo z vsakodnevnim stresom, posledično se lažje soočimo z poklicnimi in družinskimi dolžnostmi.</p> <p>Na vadbi imejte armafleks in bodite oblečeni v udobna oblačila.</p> <p>Skupina je polna!</p>
<p>23.1.2019 ob 16.30-17.30h</p> 	<p style="text-align: center;">URICA ZA LJUDSKO PESEM</p> <p style="text-align: center;">Vodi gospa Majda Lužnik.</p> <p>Na druženju ob lepi ljudski pesmi se bomo srečevali <u>vsako sredo ob 16.30 uri</u>. Pridruži se nam lahko vsakdo, tudi tisti brez pevskega talenta, saj je glavni namen druženje ob pesmi, besedi, kitari in ob pravem vzdušju nas znajo zasrbeti tudi pete.</p> <p style="text-align: center;">Vabljeni, da se nam pridružite!</p> <p>Prepevamo in družimo se v prostoru Fizioterapije V Domu upokojencev Idrije.</p> <p>Prijave zbiramo na GSM 041 430 581 (Nina Trček) ali e-pošto: medgeneracijski.center@duidrija.si</p>
<p>23.1.2019 ob 17 – 18h</p>  	<p style="text-align: center;">Skupaj z Idrijsko – Cerkljansko razvojno agencijo organiziramo</p> <p style="text-align: center;">RAČUNALNIŠKI TEČAJI ZA STAREJŠE</p> <p>Bi bili radi v koraku s časom in sledili modernim tehnologijam? Vas zanima kako pravzaprav delujejo in kaj vse omogočajo računalniki? Kako uporabljamo internet, elektronsko pošto, ipd.? Če ste vsaj na kako vprašanje odgovorili z da, potem le zberite pogum in se prijavite.</p> <p>Računalniški tečaji za starejše so brezplačni in se bodo izvajali v okviru projekta Digitalne rešitve ZA izzive podeželja, ki je sofinanciran s strani Evropske unije iz Evropskega kmetijskega sklada za razvoj podeželja in Republike Slovenije v okviru Programa razvoja podeželja 2014-2020.</p> <p>Na tečajih se boste najprej spoznali s osnovami računalništva, od tega kako sploh zaženemo računalnik pa kasneje vse do uporabe interneta, elektronske pošte, ipd. Prvo srečanje bo uvodno, toliko da se spoznamo ter se dogovorimo kako in ob katerih terminih bodo tečaji potekali. Prosimo, da mlajši opozorite svoje starše, babice in dedke na naše računalniške tečaje.</p> <p><u>Mobilne računalniška delavnica nam omogoča, da udeleženci ne potrebujejo svojih prenosnih računalnikov, lahko pa jih po svoji želji prinesete tudi s sabo, v kolikor jih imate.</u></p> <p style="text-align: center;">Vljudno vabljeni!</p> <p>Prijave zbiramo na GSM 041 430 581 (Nina Trček) ali e-pošto: medgeneracijski.center@duidrija.si</p>

<p>23.1.2019 ob 18 – 19.30h</p> 	<p style="text-align: center;">SHENG ZHEN GONG</p> <p style="text-align: center;">Skozi dotik pozornosti bomo pripeljali um in telo v stanje umirjenosti in sproščenosti.</p> <p>Vadba je primerna za vse, ki želijo spoznati svoj notranji jaz, zaznati sedanji trenutek, krečiti voljo do življenja, zaznati veselje v drobnih stvareh, za vse, ki imajo voljo in čas, da naredijo nekaj dobrega za svoje zdravje, da dvignejo svoje emocije v stanje ravnovesja...</p> <p style="text-align: center;">Učitelj Sheng Zhen Gong-a Bogdan Bajc.</p> <p style="text-align: center;">Vabljeni, da se nam pridružite!</p> <p style="text-align: center;">Brezplačna vadba bo potekala v prostoru Fizioterapije v Domu upokoencev Idrija.</p> <p>Število mest je omejeno, prijave zbiramo na GSM 041 430 581 (Nina Trček) ali e -pošto: medgeneracijski.center@duidrija.si</p>
<p>24.1.2019 ob 17 – 18h</p> 	<p style="text-align: center;">POTOPIŠNO PREDAVANJE</p> <p>Da bi se v teh hladnih dneh le malce ogreli, se bomo v sliki in besedi podali na potovanje po Mediteranu. Potepali se bomo po grških otokih Rodos, Nisyros ter Kefaloniji. Naš vodič pa bo popotnik in poznavalec Grčije gospod Vojko Rejc.</p> <p style="text-align: center;">Vabljeni na lepo potopišno potovanje!</p> <p>Predavanje bo potekalo v Medgeneracijskem prostoru v DU Idrija.</p> <p>Prijave zbiramo na GSM 041 430 581 (Nina Trček) ali e -pošto: medgeneracijski.center@duidrija.si</p>
<p>29.1.2019 ob 19 – 20h</p>	<p style="text-align: center;">JOGA</p> <p>Joga po sistemu JVVŽ (joga v vsakdanjem življenju) je pri posamezniku, ki ima gibalne težave, zelo učinkovit sistem, saj celostno obravnava nastalo situacijo. Vaje izboljšujejo počutje, tehnike sproščanja pa duhovno sprostijo. Lažje se soočamo z vsakodnevnim stresom, posledično se lažje soočimo z poklicnimi in družinskimi dolžnostmi.</p> <p>Na vadbi imejte armafleks in bodite oblečeni v udobna oblačila.</p> <p>Skupina je polna!</p>
<p>30.1.2019 ob 16.30-17.30h</p> 	<p style="text-align: center;">URICA ZA LJUDSKO PESEM</p> <p style="text-align: center;">Vodi gospa Majda Lužnik.</p> <p>Na druženju ob lepi ljudski pesmi se bomo srečevali <u>vsako sredo ob 16.30 uri</u>. Pridruži se nam lahko vsakdo, tudi tisti brez pevskega talenta, saj je glavni namen druženje ob pesmi, besedi, kitari in ob pravem vzdušju nas znajo zasrbeti tudi pete.</p> <p style="text-align: center;">Vabljeni, da se nam pridružite!</p> <p>Prepevamo in družimo se v prostoru Fizioterapije V Domu upokoencev Idrije.</p> <p>Prijave zbiramo na GSM 041 430 581 (Nina Trček) ali e -pošto: medgeneracijski.center@duidrija.si</p>

30.1.2019 ob 18 – 19h



Predavanje: Z ZNANJEM NAD PORODNO BOLEČINO

Prvo, na kar pomislimo, ko slišimo besedico POROD, je BOLEČINA. Skozi čas, iz generacije v generacijo, se je ta beseda uspešno zasedrila v glavo skoraj vsake ženske. Tako močno, da smo se ženske kar sprijaznile, da porod boli in tako pač je.

Karkoli že je razlog, smo prepričane, da je to dejstvo in proti temu same ne moremo narediti nič. « Rojevanje boli in bom že potrpehla tistih nekaj uric ali uurr» si reče marsikatera ženska. Druga možnost, pa je, da ohromimo svoje telo in se ne čutimo. Nobena od obeh rešitev ni prijazna niti za nas, niti za otroka.

Ali smo res tako nemočnih rok, bomo skupaj spoznavale na srečanju, ko se bomo sprehodile skozi zgodovino rojevanja, spoznavale kaj vse vpliva na jakost porodne bolečine in se pogovarjale o telesu (o našem kompasu) kot o nekom, kateremu lahko prisluhnemo, z njim sodelujemo, mu zaupamo in končno skozi njega rojevamo novo življenje. Osvetlile si bomo tudi »bolečino« rojstva, z vidika otroka.

Vljudno vabljenosečnice in mamice, ženske, ki vas tematika zanima.

Srečanje bo vodila **Tita Tušar**, univ.dipl.pedagoginja, porodna spremljevalka (doula) in telesna terapevtka (KST, MNRI®).

Predavanje bo potekalo v **prostoru Fizioterapije** in je za udeležence **brezplačno**.

Obvezne prijave zbiramo na GSM 041 430 581 (Nina Trček) ali e -pošto: medgeneracijski.center@duidrija.si

Po dogovoru



SREČNI OTROCI-SREČNI STARŠI.

Da učenje ne postane mučenje.

Brezplačna učno-pedagoška pomoč otrokom.
Uspeh zagotovljen.

Pedagoško pomoč nudi **Amir Čoralić**. Termin po dogovoru.

Kontakt: **041 429 439**



Po dogovoru



IDRIJA

BREZPLAČNO PRAVNO SVETOVANJE ZA STAREJŠE

Dedovanje, pogodbe o prenosu lastništva in podobno.

Svetovanje izvajajo **Nataša Luša, Julijana Mlakar** ter **Sebastjan Kerčmar**.

Število mest je omejeno, obvezne prijave zbiramo na GSM 041 430 581 (Nina Trček) ali e -pošto: medgeneracijski.center@duidrija.si

NAPOVEDNIK

- V februarju bomo nadaljevali z **delavnicami AEROBIKE MOŽGANOV**, točen termin bo objavljen v februarškem napovedniku. Prijave so možne na 041 430 581



Brezplačno objavo programa Medgeneracijskega centra nam omogočajo naslednji portali:

- www.visit-idrija.si
- www.idrija.si
- www.cerkno.si
- www.duidrija.si
- www.kolektor.si
- www.hidria.si
- www.zalozba-bogataj.si (Idrijske novice, ABC bilten)

Tekoči program in obvestila o dogodkih in aktivnostih v Medgeneracijskem centru pa najdete tudi na naši Facebook strani.



<https://www.facebook.com/Medgeneracijski-center-Idrija-494182174120952/>

Vedno nas lahko kontaktirate, pohvalite, pogrjate, predlagate nove vsebine na elektronski naslov medgeneracijski.center@duidrija.si ali GSM 041 430 581 (Nina Trček), ali pa se nam pridružite kot prostovoljec, nam predstavite kako vaše znanje, veščino. Vsakega bomo zelo veseli.

Vabljeni vsi, ki so vam teme, ki smo jih pripravili blizu, ne glede na starost, sposobnosti in znanje.

Dogodki so namenjeni vsem občanom občin Idrija in Cerklje ob Kopu.

Pomembna obvestila:

- Zaradi omejenega števila mest je za udeležbo na aktivnostih potrebna prijava na:
 - Nina Trček 041 430 581 ali
 - e-pošta: medgeneracijski.center@duidrija.si
- Aktivnosti pri katerih ni navedene cene za vadbo/delavnico, potekajo za vse udeležence brezplačno.
- Kjer ni navedeno drugače, aktivnosti navedene v programu potekajo v prostorih Medgeneracijskega centra, v Domu upokojencev Idrija, Arkova 4, Idrija.
- V primeru nepredvidenih dogodkov si pridržujemo pravico do spremembe programa.

Vljudno vabljeni.

Skupaj naredimo življenje pestro in zabavno!



IDRIJA

